

# Programa de Coaching Sentir-T



## 6 sesiones de 1 hora de duración cada una

1

Es un **programa de acompañamiento** en el que trabajaremos **junt@s** para conseguir tus objetivos, en el que te guiaré con una metodología segura, en confianza, sin juicios, donde te podrás expresar con tranquilidad, 100% confidencial.



2

El **Coaching** en resumen, es detectar como estás viviendo en un área de tu vida, conflicto emocional, laboral, relaciones interpersonales difíciles, estrés, etc. (Situación A), y quieres ir a un punto B, salir de los conflictos, manejar las emociones a tu favor, empoderarte a través de tus recursos internos, y de las herramientas que utilizaré. Te llevarás un **plan de acción** efectivo mientras dure el proceso para la consecución de tu meta.



3

El **eje central del proceso**, es **el cliente**, sin embargo para que sea efectivo se requiere de tu **compromiso** durante el proceso, de asumir la **responsabilidad** de alcanzar tu objetivo. Te facilitaré lo que sea necesario desde la **ética profesional**, una **escucha activa empática** y mi compromiso en darte lo mejor de mi.



4

Las **herramientas** que utilizaré variaran según cada cliente, porque las **necesidades** de cada uno y sus **circunstancias** son diferentes. Será **personalizado** y **adecuado** a tu demanda.



5

**Confía** en tu capacidad interna, si te **enfocas** y te **esfuerzas**, lograrás mucho más de lo que imaginas.



# Programa de Coaching Sentir-T



## 6 sesiones de 1 hora de duración cada una

6

Recuerda que **tú intuición, tu alma sabe lo que quiere.**

Lo que está destinado para ti, muchas veces nos lleva por la vida en situaciones difíciles y que comprometen la salud, por lo que es necesario que, **tomemos conciencia de quiénes somos, trascendamos el dolor y el miedo, para vivir en bienestar y plenitud.**

¿Te atreves a dar tú primer paso a Sentir-T?



¿Quieres cambiar lo que no te gusta en tu vida?  
¿Qué te frena?

¿Anhelas darle sentido a tu vida y Sentir-T que vives alineada con lo que piensas, lo que sientes y lo que haces, y conectad@ con quién eres?

5  
**Si te resuena y quieres dar tu primer paso, agenda una llamada conmigo**

